

# 3月 \*こんだてひょう\* ~ 1年間の食生活をふりかえろう ~

なんと なんぼろ!



今月の平均栄養価  
熱量:812kcal  
蛋白質:32.1g  
脂質:25.3g 塩分:4.3g

\*種類の汁含む

日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名
2月	ミートスパゲティ	豚挽肉・大豆ミート・玉ネギ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・エスパニョールソース・ケチャップ・ピューレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 (パックスパゲティ)	3火	ごはん	南幌産ゆめびりか	4水	ごはん	南幌産ゆめびりか	5木	ごはん	南幌産ゆめびりか	6金	五目ごはん	南幌産ゆめびりか・人参・ごぼう・油揚げ・つきこんにやく・鶏肉・ひじき・米油・砂糖・醤油・味醂・カツオだし
	大根サラダ	大根・きゅうり・人参・ささみ・ごま油・酢・塩・醤油・砂糖		すまし汁	豆腐・人参・小松菜・道産わかめ・醤油・味醂・塩・だし汁		玉ネギと油揚げのみそ汁	玉ネギ・人参・油揚げ・味噌・だし汁		けんちん汁	豆腐・じゃが芋・ごぼう・大根・人参・長ネギ・つきこんにやく・味醂・醤油・塩・だし汁			
	ミルメークココア	大豆含む		カツオカツ	小麦・大豆含む 国産カツオ使用・キャノーラ油		ふっくら肉団子2こ	鶏・豚・大豆・小麦・ごま含む		いわしの梅煮	小麦・大豆含む 国産いわし使用			
	ひな祭り献立	ひなあられ		アレルギー特定原材料28品目なし	蓮根の炒めもの		豚肉・蓮根・竹の子・グリーンピース・人参・つきこんにやく・ごま・ごま油・砂糖・醤油・味醂	三色あえ		ハム・人参・きゅうり・砂糖・酢・ごま油・塩	豚ごぼう		豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・赤味噌・醤油・砂糖・味醂・米油・ごま	
9月	醤油ラーメン	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・胡椒・鶏がらスープ・醤油ラーメンスープ (パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)	10火	ごはん	南幌産ゆめびりか	11水	わかめごはん	南幌産ゆめびりか わかめごはんのもと	12木	そつぎょうしき <b>卒業式</b>			黒糖パン	南幌産小麦ゆめちから
	コーンのつまみ揚げ	大豆・卵・小麦含む 道産たら・コーン使用		塩ワントンスープ	ワントン・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・竹の子・ごま・塩ラーメンスープ		どさんこ汁	豚肉・玉ねぎ・人参・いももち・コーン・味噌・バター・だし汁		チーズはんぺんフライ	乳・卵・大豆・小麦含む キャノーラ油	マカロニスープ	マカロニ・ウインナー・キャベツ・人参・玉ねぎ・パセリ・コンソメ・醤油・塩・故障	
	焼きプリンタルト	小麦・卵・大豆・乳含む		餃子2こ	小麦・豚・鶏・大豆・ごま含む 国産カツオ使用・キャノーラ油		にんじんソテー	人参・玉ねぎ・豚ひき肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・こしょう・米油		お祝いいちごゼリー	大豆含む	チーズハムカツ	豚・鶏・乳・小麦・大豆含む キャノーラ油	
	卒業祝い献立	のりふりかけ		アレルギー特定原材料28品目なし	もやしナムル		もやし・きゅうり・ハム・砂糖・ごま油・醤油・塩	卒業祝い				コーンバター醤油	コーン・ベーコン・玉ねぎ・バター・醤油	
16月	肉うどん	豚肉・玉ネギ・小松菜・人参・もやし・長ネギ・生椎茸・昆布・砂糖・醤油・味醂・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)	17火	ごはん	南幌産ゆめびりか	18水	ごはん	南幌産ゆめびりか	19木	ごはん	南幌産ゆめびりか	20金	しゅんぶん ひ <b>春分の日</b>	
	かぼちゃ天ぷら	小麦・大豆含む 道産かぼちゃ使用・キャノーラ油		鶏ごぼう汁	鶏肉・人参・ごぼう・厚揚げ・ぶなしめじ・長ネギ・味噌・だし汁		キムチスープ	ワントン・豚肉・豆腐・もやし・キャベツ・人参・にら・ぶなしめじ・ごま・醤油ラーメンスープ・中華だし・キムチの素		鶏つくね2こ	小麦・大豆・鶏・りんご含む 国産鶏肉使用		沢煮椀	豚肉・大根・人参・ごぼう・大根菜・醤油・味醂・塩・胡椒・だし汁
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		ほっけフライ	小麦・大豆含む 道産ほっけ使用・キャノーラ油		春雨の炒め物	春雨・ベーコン・竹の子・人参・ピーマン・ごま・しょうが・米油・中華だし・塩・胡椒・醤油・ごま油		じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋・豚ひき肉・竹輪・人参・米油・醤油・砂糖・味醂・だし汁・でん粉		たらのみそ焼き	たら・赤味噌・砂糖・酒・味醂
	しおラーメン	豚肉チャーシュー・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・胡椒・鶏がらスープ・塩ラーメンスープ (パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)		多良木ドレッシングサラダ	もやし・小松菜・人参・ささみ・多良木ドレッシング(小麦・大豆含む)									
23月	しゅうまい2こ	豚・大豆・ごま・小麦含む 国産豚肉使用	<p>こんげつ こんだて 今月の献立から・・・ ちゅうがっこう ねんぜい 中学校3年生に、リクエスト給食のアンケートをとり、2月から少しずつリクエストに添えていました。今月も、 まんさい こんだて のこ きゅうしよく たの おも リクエスト満載の献立です！残りわずかの給食をぜひ、楽しんでほしいと思います。 か か こんだて 3日(火)・・・ひなまつり献立でひなあられをつけました。また、受験生は、カツオカツを食べて、受験に勝つ！ れんこん みとおし がきく という えんぎ のよい しょくざい 蓮根は見通しがきくという縁起のよい食材です。がんばってくださいね。 にち すい ちゅうがっこう さいご きゅうしよく ぜいたく こんだて 11日(水)・・・中学校最後の給食です。リクエストだらけの贅沢な献立です！ ←このマークが目印 にち か ま たらぎ まち つか ていきょう 17日(火)・・・お待たせしました。多良木町のドレッシングを使ったサラダを提供します。</p>											
	お知らせ	<p>* 牛乳は、毎日つきます。 * 物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。 * だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・むろあじ)でとっています。 * 魚には骨があることがありますので、気をつけて食べましょう。</p>												
	★うどん麺は南幌産小麦「きたほなみ」、 ラーメン麺・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。													